Nelly **GROSJEAN**

LE GRAND LIVRE DE L'
AROMA
THÉRAPIE

Top 50 des huiles essentielles

De A à Z, **150 pathologies** détaillées et traitées

Boîte à outils aromatiques

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55422-9

EYROLLES

Introduction

La joie est dans tout, c'est à nous de la découvrir.
Confucius.

TANDIS QU'UN PARFUM est élaboré en bénéficiant des dernières recherches et se trouve « domestiqué » dans un flacon représentant un signe de luxe ou de raffinement, les arômes, les effluves, les essences et les huiles essentielles sont absolument libres, éthériques et volatiles : nous pouvons les sentir à tout moment et n'importe où, dans la rue, à la campagne, à la mer ou en montagne. Chacun d'entre nous a son odeur propre, personnelle. Ne dit-on pas, d'ailleurs, à propos d'une personne appréciée qu'on la « sent bien » ? Et bien qu'abstraite, l'odeur est un mode de communication ou de reconnaissance essentiel.

Rappelons-nous que dans toutes les religions, avant les incantations ou les prières, les hommes ont de tout temps utilisé des odeurs particulières pour « mettre en scène » le recueillement et la méditation. Des druides aux alchimistes, des pasteurs anglicans ou des prêtres chrétiens aux bouddhistes tibétains, en passant par les imams, les shamans, les rabbins, les Indiens d'Amérique du Sud qui se purifient avec des branches odorantes ou les shintoïstes japonais qui inhalent des herbes odorantes et les encens de palmes… Citons encore les yogis indiens et ayurvédiques qui pliaient des herbes odorantes avant de les appliquer en pommade purificatrice ou les princesses indiennes qui se baignaient dans un lac de roses tout comme les pharaons égyptiens le faisaient avec des géraniums. De même que les Incas ou les Indiens, avant eux, s'enduisaient le corps d'herbes amazoniennes avant leurs cérémonies et les Aborigènes d'Australie inhalaient les herbes purificatrices pour faciliter l'accession à la connaissance de leurs dieux, comme les prêtres grecs orthodoxes qui perpétuent la tradition du basilic sacré à l'entrée de la maison… Tous, à toutes les époques et sous toutes les latitudes, font appel aux plantes odorantes.

La sauge, l'hysope, le santal, le basilic, l'armoise, la rose, la myrrhe ou l'encens : quel est donc le secret de leurs pouvoirs ? Comment une simple odeur peut-elle témoigner d'une spiritualité, nous ouvrir

© Groupe Eyrolles

sur le monde inconnu des esprits et des dieux ou nous faire basculer en nous-mêmes ? Nous apprécions les effets positifs de certains effluves, nous discernons le caractère repoussant de certains autres. En respirant une odeur, nous finissons par nous en imprégner. De même, suivant ce que nous mangeons, notre odeur corporelle se modifie et nos habitudes alimentaires influent grandement sur notre état de santé*. Il y a quelques milliers d'années, les médecins esséniens savaient diagnostiquer le mal à partir de la seule odeur du malade…

Au début du XXe siècle, les travaux des professeurs Gattefossé et Sevelinge démontrèrent le parallèle entre les propriétés physico-chimiques et les « actions » étonnantes et rapides des huiles essentielles sur les maladies et la santé. Leur rapidité d'action et leur efficacité sont maintenant prouvées. Elles sont particulièrement efficaces dans les thérapies, les techniques de soin, le traitement et la prévention des maladies et, bien sûr, elles participent au maintien de la bonne santé. De plus en plus de médecins, ostéopathes, homéopathes et phytothérapeutes en prescrivent. Quelques laboratoires distribuent et proposent maintenant des huiles essentielles certifiées bio, de qualité. Beaucoup de grandes marques de produits cosmétiques traditionnels se mettent de la partie parce que c'est à la mode ! Attention cependant, ce n'est pas parce que l'étiquette alléchante mentionnera « à l'aromathérapie » que ledit produit contiendra pour autant des huiles essentielles de qualité – et *a fortiori* bio ! Oui, cet engouement déverse sur le marché mondial nombre de produits, y compris des lessives ou des shampoings, des crèmes, des laits, des masques ou des sérums se réclamant de l'aromathérapie sans être le moins du monde naturels. Ils sont à « l'essence de lavande, de mandarine ou de pin », mais n'ont d'essence que le nom !

Nous sommes en droit d'attendre des réponses thérapeutiques et nous choisirons alors uniquement des produits certifiés bio, qui précisent la provenance, le nom latin, une documentation technique explicite, des références sérieuses, etc. Cependant, cette mode aromatique conforte l'important développement de l'aromathérapie. Il y a désormais sur le marché de plus en plus de produits de qualité que vous saurez, à coup sûr, reconnaître, dès lors que vous serez informé !

© Groupe Eyrolles

J'ai la chance de vivre et d'œuvrer dans l'une des régions du monde les plus riches en senteurs : la Provence. Ici, nous sommes au royaume des plantes aromatiques : pins, cèdres, thuyas, sapins, thym, romarin, lavande, sarriette, origan, hysope, marjolaine, camomille, menthe, verveine, serpolet, santoline, tanaisie, armoise, estragon, basilic, coriandre, livèche, grande aunée… Au total, plus d'une trentaine de plantes aux odeurs si… aromatiques ! En écrivant ce livre, j'ai souhaité communiquer ma passion de cette région haute en couleurs et senteurs. Avant même de nous soigner et de nous fortifier avec les huiles essentielles, rappelons-nous que le simple fait de les respirer modifie notre comportement en développant notre désir d'authenticité et en nous ouvrant « à l'autre ». Vivre dans l'intimité des huiles essentielles de plantes aromatiques, c'est découvrir une nouvelle harmonie, aussi simple et merveilleuse que la Vie !

Aujourd'hui, je vous propose dans cet ouvrage le plus complet possible, élaboré à partir de mes trente années d'expérience d'aromathérapie à travers le monde, des indications précises, simples et claires sur les huiles essentielles à utiliser en traitements interne et externe. Je détaille leurs modes d'emploi et les précautions à prendre, leurs dangers parfois. Je précise comment conduire les cures selon les maladies et les petits maux. Grâce aux posologies, fréquences et durées de traitement décrites dans chaque fiche, vous saurez tout sur les huiles essentielles. Vous aurez aussi plaisir à appliquer la cure « détox aromatique » et saurez comment vous délester des volumes et poids superflus… Découvrez quelques recettes de cuisine « aromatique » qui activent déjà vos papilles.

Est-ce à dire qu'il s'agit d'un parcours aromatique simple, accessible, à la portée de tous, pour entreprendre et améliorer la « construction » ou la « rénovation »… du « véhicule personnel » qu'est votre corps ? Votre santé au naturel, la vôtre ? Oui !

Je suis heureuse de vous offrir des clés, ici et maintenant, cher lecteur, adepte nouveau ou « fan » de l'aromathérapie ! Ces précieuses clés aromatiques et odorantes vous ouvriront les portes d'une confiance accrue… pour aborder en toute sérénité et en toute sécurité le monde de l'aromathérapie naturellement. Votre nouvelle « santé-beauté-joie » sera éclairée par la rayonnante lumière des précieuses huiles essentielles aromatiques et de leurs étonnantes propriétés effleurant le corps tout autant que l'âme.

© Groupe Eyrolles

Bois de rose

Convolvus, Scoparius ou Aniba rosaedora :
l'huile essentielle type de la peau

Histoire de la plante

Le bois de rosier originaire des pays tropicaux (Brésil, Afrique) donne des bois et des feuilles totalement différents des rosiers fleurs que nous connaissons.

L'huile essentielle de bois de rose est obtenue par distillation des bois (de rose), et c'est l'une des rares huiles essentielles que nous n'absorbons généralement pas. Par contre, c'est l'huile numéro un de la peau, grandement utilisée en cosmétologie et en parfumerie. C'est également l'huile essentielle montrant la plus haute vibration vitale (9 500 angströms environ), en synergie avec l'huile essentielle de rose.

Au Brésil, depuis quelques années déjà, il est possible de trouver de l'huile essentielle de bois de rose-feuilles (sauf le pléonasme), c'est-à-dire que l'arbre n'est pas coupé pour la distillation comme il l'est généralement : on récolte simplement les feuilles et les toutes petites branches pour obtenir l'huile essentielle.

Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Puissant régénérateur tissulaire.
- Adoucissant, antiseptique, astringent* (qui tire vers l'extérieur).
- Raffermissant des tissus.

INDICATIONS

- Peaux atones* et fatiguées, fragiles et irritées.
- Diminution des vergetures.
- Cicatrisation et traitement des cicatrices chéloïdes.
- Contre les coups et les hématomes.

Mode **d'emploi**

Usage interne

- Néant, sauf prescription médicale exceptionnelle.

© Groupe Eyrolles

Usage externe

■ **Application** : appliquez quelques gouttes d'huile essentielle de bois de rose sur la peau nettoyée ou sur la partie à traiter. Effet adoucissant et régénérateur garanti !

■ **Diffusion dans l'atmosphère** : en synergie avec les huiles de lavande, de géranium, de cèdre ou de pin.

Synergies

■ Excellente association avec les huiles essentielles de rose et/ou de romarin.

Spécialités

- Booster Elleonore (peau).
- Friction HARôm (détente).
- HAM Cocoonino (huile aromatique pour le corps) : HE lavandin, géranium, camomille et rose et huiles de millertuis, noisette, macadamia, sésame.
- HAM In Salah (huile aromatique pour le corps) : HE néroli, orange douce, petit grain, mandarine rouge et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.
- HAM So You (huile aromatique pour le corps) : HE de camomille romaine, lavandin abrialis, petit grain, lemongrass, néroli, orange douce, rose et huiles de millepertuis, noisette, macadamia, sésame.

Recettes

SÉRUM AROMATIQUE ANTIRIDES

Composition : dans 80 ml d'huile de germes de blé, mélangez 20 ml d'huile de millepertuis, 5 ml d'huile de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Propriétés et mode d'emploi : super sérum antirides, régénérateur tissulaire, à utiliser de préférence le soir.

© Groupe Eyrolles

HUILES AROMATIQUES SPÉCIALES « CORPS ET BAIN »

Composition : dans 100 ml d'huile de germes de blé, mélangez 15 ml de bois de rose et 5 gouttes d'huile essentielle de rose. De manière facultative, vous pouvez ajouter 5 ml de géranium ou 5 ml de romarin ou 5 ml de menthe ou 1 ml de néroli, ou encore 1 ml de cannelle.

Propriétés : c'est une huile « antirides » parfaite pour le corps. Elle raffermit les tissus, redonne de l'élasticité et élimine la « peau de serpent ». C'est également une merveilleuse huile de massage ! Dans ce dernier cas, vous pouvez la diluer dans de l'huile de sésame ou de coco à raison de 1 volume de l'huile aromatique spécialement préparée à 2 volumes d'huile de noisette, sésame ou autre huile de base de votre choix.

Mode d'emploi : faites une cure de trois à quatre semaines, une à deux fois par an, avec application matin et soir ou en la diluant dans un même volume d'huile de noisette. Vous pouvez l'utiliser toute l'année et régulièrement, pour affiner le grain de votre peau et l'hydrater.

HUILE CORPORELLE RAFFERMISSANTE

Composition : mélangez 100 ml d'huile de germes de blé, 10 ml d'huile essentielle de bois de rose, 10 ml d'huile essentielle de romarin, 5 gouttes d'huile essentielle de rose.

Mode d'emploi : à utiliser après le bain, en huile de massage ou après la douche fraîche du matin, en onction sur tout le corps.

Attention !

Ne confondez pas l'huile essentielle de bois de rose et l'huile essentielle de rose (voir rose).

© Groupe Eyrolles

Camomille

Anthemis nobilis, camomille romaine ou noble ;
Matricaria discoidea ou *Chamomilla*, camomille allemande :
l'huile essentielle type de la sinusite.

Histoire de la plante

La camomille romaine, à fleur double et blanche, et la camomille allemande, à fleur simple, petite et jaune, sont les seules officinales. Il en existe d'autres variétés. La camomille romaine est cultivée principalement dans le Maine-et-Loire. L'huile essentielle de la camomille allemande est fortement bleutée et d'une saveur très âcre, amère, contenant de l'azulène.

Les camomilles sont utilisées depuis l'Antiquité. Selon Galien, les sages d'Égypte la dédièrent au Soleil pour son efficacité contre les fièvres.

L'azulène contenu dans la camomille allemande, *Matricaria Chamomilla*, donne une activité bactériostatique efficace, à la concentration d'un pour 2 000, contre le staphylocoque doré, le staphylocoque hémolytique et le *proteus vulgaris*. En général, l'huile essentielle de camomille romaine est utilisée en traitement interne, et la camomille allemande en diffusion, le coût d'*Anthemis nobilis* étant presque prohibitif : de 1 200 à 1 800 euros le kilo, en 2000 !

Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Antispasmodique et tonique.
- Emménagogue*, sédative et adoucissante.

INDICATIONS

- Sinusite et sinusite chronique
- Migraines, névralgies faciales, céphalées*, vertiges.
- Dysménorrhées* et aménorrhées* d'origine nerveuse.
- Irritabilité.
- Fièvres intermittentes touchant les personnes nerveuses.

© Groupe Eyrolles

Mode **d'emploi**

Usage interne

■ Deux à trois fois par jour, versez 1 goutte sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

■ **Friction** : répartissez sur le plexus solaire, la nuque, la base de la colonne vertébrale et la plante des pieds 20 gouttes de l'huile essentielle, du mélange à base de camomille (voir synergies) ou de la friction HARôm.
■ **Application** : voir synergies.
■ **Diffusion dans l'atmosphère** : voir synergies.

Synergies

Usage interne

■ L'huile essentielle de camomille s'utilise généralement seule. Les autres huiles du traitement interne seront prises à des heures différentes.

Usage externe

■ **Dentition douloureuse** : versez 1 goutte de camomille sur le doigt et massez doucement les dents et les gencives de l'enfant. Associez 1 goutte de lavande une application sur deux.
■ **Migraines, céphalées et vertiges** : massez vos tempes avec quelques gouttes de camomille et marjolaine ou camomille et menthe (5 gouttes de chaque).
■ **Sinusite** : 2 à 3 gouttes d'HE camomille et lavande, à parts égales. Appliquez le long des méridiens supérieurs et inférieurs entourant votre œil en direction des tempes, en partant de la racine du nez. Évitez l'œil ! Cette méthode apporte un soulagement immédiat de la douleur. Ajoutez deux absorptions, à 10 heures et 16 heures, de lavande et de camomille (1 goutte de chaque), sur une cuillère de miel dilué dans un verre d'eau chaude.
■ **Allergies*, diffusion dans l'atmosphère** : camomille, cèdre, bois de rose, à parts égales. Respirez cette composition toute la nuit ou deux à trois heures par jour (vous pouvez aussi utiliser la composition

© Groupe Eyrolles

Harmonie). Elle serait bénéfique pour booster la créativité (idées, peinture, musique, etc.) ! Qu'on se le dise, c'est la composition « mise en harmonie » par excellence !

■ **Névralgies** : prenez un bain calmant avec 3 gouttes de camomille et 3 gouttes de lavande.

Spécialités

- **Friction HARôm** (détente, méditation).
- **Friction booster Elleonore** (peau).

Hydrosolthérapie

L'hydrosol de camomille décontracte, détend et favorise un sommeil paisible (1 demi-cuillère à café par verre d'eau à 17 heures et au coucher, 1 cuillère à café pour les adultes).

L'hydrosol de camomille est aussi un excellent produit de rinçage pour les cheveux blonds (1 cuillère à soupe dans l'eau).

Bon à savoir

Symboliquement, la camomille et son essence sont en rapport (par analogie) au soleil. La friction HARôm, que j'ai élaborée il y a plus de vingt ans, facilite l'ouverture des chakras et rééquilibre le trio des énergies physique, mentale et spirituelle. Utilisez-les matin et soir régulièrement.

L'huile essentielle de camomille est réputée pour son action désensibilisante et anti-allergique.

© Groupe Eyrolles

Synergies

Usage interne

■ Après les repas, le mélange en synergie de 1 goutte de carvi et de 1 goutte de muscade donne de meilleurs résultats que 2 gouttes de carvi seul.

■ En cas de **colite**, préparez la composition suivante : 10 gouttes de lavande, 5 gouttes de marjolaine, 10 gouttes de carvi, 2 gouttes de camomille.

Usage externe

■ **Friction** : 45 ml d'HE carvi, 30 ml d'HE muscade 20 ml d'HE coriandre, 5 ml d'HE cumin (composition digestive). En friction après les repas, il est préférable d'utiliser l'huile essentielle de carvi seule.

Mon conseil en plus

L'absorption de 1 à 2 gouttes et la friction après chaque repas sont nécessaires pour assainir le milieu intestinal. Cela doit se faire après les trois repas et pendant trois semaines, même si une absorption et une friction soulagent dans la demi-heure qui suit.

Spécialités

- Friction DIGôm (digestive).
- Bio T digest.

Recettes culinaires

Dans tous les plats lourds comme la choucroute, le couscous, les ragoûts, etc., ajoutez 4 gouttes d'huile essentielle de carvi lors de la cuisson, puis 1 goutte au moment de servir (pour un plat de six personnes).

© Groupe Eyrolles

Bon à savoir

En trente ans de pratique, des résultats positifs à 100 % m'ont fait appeler le carvi « l'huile essentielle miracle de l'aérophagie » !

© Groupe Eyrolles

Lavande

Lavandula officinalis :
l'huile essentielle type des petits bobos et de la relaxation.

Histoire de la plante

« La fleur de lavande appelle le soleil de Provence. » En effet, la lavande de Provence et de France est la plus recherchée, bien qu'elle pousse dans toutes les régions chaudes du bassin méditerranéen, principalement en Italie et en Espagne, avec plus de 300 variétés différentes… La lavande pousse de 900 à 1 600 mètres, donnant une fine et petite fleur bleue. Le lavandin pousse de 300 à 1 200 mètres, donnant une fleur beaucoup plus fournie et d'un bleu moins soutenu. Nous distinguons plusieurs grandes sortes de lavandes et de lavandins : les lavandes (lavande officinale – ***officinalis*** – et vera), les hybrides (lavande aspic – ***Lavandula spica*** –, Staeches, etc.) et les lavandins (***lavandins abrialis***, ***grosso***, super, ordinaire).

Utilisés en thérapie, les actions et les emplois des lavandins sont identiques à ceux des lavandes. En thérapie interne, il est cependant préférable d'utiliser les lavandes, moins riches en camphre.

L'huile essentielle est obtenue par distillation à la vapeur d'eau de la plante, recherchée pour ses nombreuses propriétés et pour sa très douce et agréable odeur. Encore une labiée, au même titre que le romarin et la sauge, qui connaît ses lettres de noblesse sur le terrain de l'aromathérapie. Pour ses multiples et différentes actions, la lavande pourrait être considérée comme l'huile essentielle numéro 1 de la panoplie aromatique !

© Groupe Eyrolles

Fiche signalétique

PROPRIÉTÉS

- Régulation du système nerveux.
- Calmant de l'excitabilité cérébro-spinale.
- Antispasmodique.
- Antiseptique général et pulmonaire.
- Tonicardiaque*, calmant des nerfs et du cœur.
- Cicatrisant en usage externe.

INDICATIONS

- Insomnies et troubles du sommeil, spasmes, irritabilité.
- Anxiété, états dépressifs, migraines d'origine nerveuse.
- Affections des voies respiratoires.
- Toutes plaies, brûlures, piqûres d'insectes, petits bobos, feu du rasoir, escarres*, etc.
- Dermatoses, acné, leucorrhées.
- Névralgies faciales et rhumatismales.
- Colites (en association avec HE carvi, HE marjolaine et HE camomille).

Mode d'emploi

Usage interne

- Deux à trois fois par jour, versez 1 à 3 gouttes sur la main et lapez, ou encore diluez dans une petite cuillère de miel ou dans un verre d'eau chaude non bouillante.

Usage externe

- **Friction** : appliquez 10 gouttes sur la poitrine et sur le dos en cas d'endormissement difficile ; appliquez sur les tempes en cas de migraines ; appliquez sur la poitrine et sur le dos, le soir, pour les anxieux (voir synergies).
- **Diffusion dans l'atmosphère** : calme et favorise le sommeil réparateur, déposez quelques gouttes dans le diffuseur d'arômes ou sur l'oreiller…
- **Bain** : mélangez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau du bain. C'est la seule huile essentielle que vous pouvez employer non diluée dans le bain.
- **Lavement** : ajoutez 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'eau tiède de la poire à lavement.

© Groupe Eyrolles

■ **Injection vaginale** : ajoutez 2 à 5 gouttes d'huile essentielle de lavande dans la poire (voir à hysope pour les leucorrhées, p. 120).
■ **Soin de la peau** : appliquez, matin et soir, quelques gouttes de lavande (huile essentielle ou essence, mais pas d'eau de toilette) sur l'acné, les petits boutons, le feu du rasoir (excellent après-rasage pour ces messieurs) et pour toutes les peaux irritées et atones.
■ **Fumigation** : versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande dans l'appareil ou le bol d'eau chaude.
■ **Inhalation** : ajoutez quelques gouttes de lavande dans l'inhalateur (pour calmer et désengorger).

Synergies

Usage interne

■ **Problèmes respiratoires** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE pin et 1 goutte d'HE eucalyptus sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, trois à cinq fois par jour.
■ **Insomnie, fatigue nerveuse** : versez 1 goutte d'HE lavande, 1 goutte d'HE marjolaine et 1 goutte d'HE basilic sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, à 20 heures et au coucher.
■ **Insomnie** : versez 1 goutte d'HE lavande et 1 goutte d'HE orange sur une cuillère de miel dans un verre d'eau chaude, à 17 heures, 20 heures et au coucher.

Usage externe

■ **Détente** : frictionnez-vous avec quelques gouttes d'HE lavande, HE marjolaine, HE bois de rose, HE petit grain, HE lemongrass, ou utilisez la composition NERôm.
■ **Bain** : première formule, mélangez 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE bois de rose ; deuxième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 5 gouttes d'HE marjolaine ; troisième formule : 10 gouttes d'HE lavande et 10 gouttes d'HE oranger.
■ **Diffusion dans l'atmosphère** : dans la journée et pour mieux dormir, ajoutez quelques gouttes HE lavande, HE marjolaine, HE pin, HE bois de rose, HE verveine. Toujours pour un meilleur sommeil, mélangez HE lavande, HE marjolaine, HE néroli et HE petit grain.

© Groupe Eyrolles

Usages spécifiques

■ **Composition pour la sinusite** : frictionnez-vous autour des yeux en étirant vers les tempes avec quelques gouttes HE lavande et HE camomille en parts égales, deux à trois fois par jour.

■ **Composition pour les migraines** : frictionnez-vous sur les tempes, le front, la nuque et la colonne vertébrale avec 15 gouttes HE lavande et 3 gouttes HE menthe, deux à trois fois par jour.

■ **Compositions pour le bain :**

– bain aphrodisiaque : 10 gouttes HE lavande, 3 gouttes HE ylang-ylang ;

– bain agréablement parfumé : 5 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE géranium ;

– bain de douceur : 10 gouttes HE lavande, 5 gouttes HE santal.

■ **Compositions pour la peau :**

– peau sèche : HE lavande, HE bois de rose, HE cèdre à parts égales ;

– peau grasse : HE lavande, HE sauge, HE cèdre à parts égales ;

– peau irritée : HE lavande, HE géranium à parts égales ;

– peau à cicatriser : HE lavande, HE géranium, HE romarin à parts égales.

Ces mélanges s'utiliseront en fumigation ou vaporisation chaude avant un soin du visage et en application deux fois par jour sur la peau nettoyée.

■ **Composition pour eau de toilette** : ajouter 30 ml d'essence de lavande à 250 ml d'alcool à 70 degrés.

Bon à savoir

L'appellation « eau de lavande vraie » correspond à une eau de toilette (fine et supérieure) titrant un pourcentage de 33 % de lavande vraie. L'appellation « eau de lavande ou eau de lavande naturelle » correspond à un titrage d'au moins 25 %. L'appellation « eau de Cologne au parfum de lavande » permet d'employer tout produit de synthèse à odeur de lavande, et l'essence de lavande n'est pas nécessaire dans la composition ainsi dénommée.

© Groupe Eyrolles

Spécialités

- Friction NERôm (détente).
- Friction RESôm (respiratoire).
- Friction FFFôm (pieds).
- booster Elleonore (anti-âge).
- Big Sur (booster cheveux).
- Composition pour diffuseur Respir.
- Composition pour diffuseur Provence.

Hydrosolthérapie

Lotions visage et cheveux

■ L'hydrosol de lavande est principalement utilisé en lotion pour le visage et les cheveux : il nettoie et adoucit.
■ L'hydrosol de lavande, sauge, cèdre et thym est une lotion revitalisante pour tout type de cheveux.
■ L'hydrosol de lavande, sauge et cèdre nettoie et est efficace en cas d'acné et de cicatrices.
■ L'hydrosol de lavande, camomille, églantier, romarin et sauge est un tonique pour le visage idéal pour tous.
■ **Relaxant** : vous pouvez aussi l'utiliser en boisson de santé (hydrosol de lavande et orange ou lavande et camomille) le soir, pour calmer petits et grands, à raison de 1 cuillère à café par tasse d'eau chaude non bouillante, ou de 5 cuillères à soupe dans un litre et demi d'eau à boire dans la journée.

Mon truc en plus

Pensez à régénérer vos sachets de lavande en leur ajoutant quelques gouttes d'huile essentielle quatre à cinq fois par an. Vous pouvez également ajouter l'huile essentielle de lavande dans la cire des meubles, sur les serpillières et les éponges, pour le confort olfactif de la maison.

© Groupe Eyrolles

Table des matières

Sommaire V
Introduction 1
Les 10 règles d'or du bien-vivre 4
L'alimentation 5
Les fruits et les légumes frais *5*
Le cru et le cuit *6*
Les protéines nécessaires *6*
Des produits de qualité pour les ingrédients de base *7*
La respiration 8
Les bienfaits de la respiration profonde *8*
L'exercice physique 10
La relaxation 10
La concentration *11*
Le sommeil 11
L'importance de l'eau 11
La puissance de la pensée positive 12
La réussite mentale *12*
Une dynamique sérieuse *13*
Les bienfaits physiques *13*
La « mise en joie » *13*
L'équilibre affectif et sexuel 14
Le soleil 15
L'aromathérapie 15

Première partie
DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE

Chapitre 1 : Petite histoire de l'aromathérapie 18
Un savoir vieux comme le monde 18
En Mésopotamie *18*
En Chine *20*
En Inde *20*

© Groupe Eyrolles

En Amérique ... *20*
En Égypte ... *21*
En Grèce ... *21*
À Rome ... *22*
En Perse : Avicenne inventeur de la distillation ... *22*
Le Moyen Âge européen ... 23
Le jardin des simples ... *23*
La magie des plantes ... *24*
Le xx[e] siècle ... 25

Chapitre 2 : Les techniques de l'aromathérapie ... 27
La cueillette ... 27
La carte des arômes ... 28
Les trésors de la Provence ... *28*
Les plantes exotiques ... *28*
Les fleurs ... *28*
Les agrumes ... *29*
Les graines et les semences ... *29*
Les bois ... *29*
Et encore… ... *30*
La magie de la distillation ... 30
La distillation à la vapeur d'eau ... *31*
Distillation et expression mécanique ... *34*
L'enfleurage et l'extraction ... *35*
Les autres procédés ... *35*
La culture biologique ... 36
Une culture respectueuse de la vie ... *36*
Les garanties de la culture bio ... *36*

Chapitre 3 : Tout savoir sur les huiles essentielles ... 38
La qualité des huiles essentielles ... 38
Les chémotypes ... *38*
Les caractères organoleptiques ... *39*
Les opalescences ... *39*
Les mesures physiques et chimiques ... *39*
Où trouver ses huiles essentielles ? ... 40
La conservation des huiles essentielles ... 41
Les propriétés des huiles essentielles ... 41
Super-action ... *42*
Électivité ... *43*
Puissance ... *43*

© Groupe Eyrolles

Action physico-chimique *43*
Action sur l'énergie vitale *43*
Action sur le corps énergétique *44*
La synergie des huiles essentielles 44

Chapitre 4 : Tout savoir sur les hydrosols et l'hydrosolthérapie 46
Qu'est-ce que l'hydrosol ? 46
Procédés de fabrication *46*
Indications *47*
Durée de conservation *47*
Utilisation *47*
Les cures d'hydrosols 48
Hydrosol de rose ou de rose églantier *48*
Hydrosol de camomille *49*
Hydrosol de cèdre *49*
Hydrosol de genièvre *49*
Hydrosol d'armoise *49*
Hydrosol de lavande *50*
Hydrosol de néroli *50*
Hydrosol de romarin *50*
Hydrosol de sauge *51*
Hydrosol de thym *51*
Hydrosol de verveine *51*
Les hydrosols complémentaires : des vertus surprenantes 52
Les boissons aromatiques 54
Boissons fraîches non glacées *54*
Boissons chaudes non bouillantes *55*

Deuxième Partie
SE SOIGNER AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Chapitre 1 : Top 50 des huiles essentielles principales 58
Basilic 62
Bergamote 65
Bois de rose 67
Bouleau 70
Cajeput 72
Camomille 74
Cannelle 77
Carvi 80

© Groupe Eyrolles

Cèdre ... 83
Citron ... 86
Citronnelle ... 90
Coriandre ... 91
Cumin ... 94
Cyprès ... 96
Estragon ... 98
Eucalyptus ... 100
Gaulthérie ... 103
Genièvre ... 105
Géranium ... 108
Gingembre ... 112
Girofle ... 114
Hélichryse ... 117
Hysope ... 119
Laurier noble, dit laurier sauce, laurier d'Apollon ou laurier commun . 122
Lavande ... 124
Lemongrass ... 129
Mandarine ... 131
Marjolaine ... 133
Mélisse ... 136
Menthe ... 138
Muscade (noix de) ... 141
Niaouli ... 144
Orange ... 146
Origan ... 149
Palmarosa ... 152
Pin ... 154
Ravintsara ... 157
Romarin ... 159
Rose ... 163
Santal (bois de) ... 166
Sarriette ... 169
Sassafras ... 172
Sauge officinale ... 175
Sauge sclarée ... 179
Tanaisie ... 180
Tea tree ... 182
Térébenthine ... 184
Thuya ... 186
Thym ... 188

© Groupe Eyrolles

Verveine 191
Ylang-ylang 195

Chapitre 2 : Les symptômes 197
Abcès cutanés, furoncles, panaris 197
Abcès dentaires 198
Acné 199
Aérophagie, ballonnements, dyspepsies, fermentations 200
Allergie, rhume des foins 202
Amincissement 203
Angine 206
Angoisse, anxiété, dépression, neurosthémie, mélancolie, fatigue nerveuse, aggressivité, violence 207
Aphte, dartre 209
Asthme, bronchite 210
Blessures bégnines, ampoules, escarres, plaies 211
Brûlures 212
Calculs urinaires, calculs biliaires 214
Cheveux, dopécie, chute de cheveux, calvitie, séborrhée 215
Cicatrices 216
Circulation sanguine, jambes lourdes, varices, cellulites, ulcères variqueux 218
Cholestérol 220
Cœur, tachycardie 221
Colite 222
Conjonctivite 223
Constipation, fermentations intestinales 225
Courbatures 226
Crampes 227
Crise de nerfs, hystérie 229
Cystite, vulvite, vaginite 230
Démangeaisons 232
Dents douloureuses, névralgies dentaires, déchaussement, caries 232
Dermatoses, eczéma 233
Diabète 235
Diarrhées, coliques 236
Douleurs articulaires, douleurs musculaires 237
Engelures, crevasses, gerçures 238
Entorse, foulure 239
Fatigue, asthémie, épuisement 240
Fièvre 242

© Groupe Eyrolles

Foie, crise de foie, insuffisance hépatique, indigestion 243
Gale (des gens propres) 245
Gingivite 246
Grippe 247
Hématome 248
Hémorragie utérine 249
Hémorroïdes 250
Herpès 251
Hoquet 252
Hypertension 253
Hypotension 254
Frigidité 255
Impuissance 256
Insolation, coups de soleil 258
Insomnie 259
Intoxication alimentaire, médicamenteuse 261
Lumbago, sciatique 262
Maigreur 263
Maladies tropicales, choléra, dysenterie, amibes, paludisme 264
Mal de tête, migraines 266
Mauvaise haleine 268
Ménopause, préménopause, trouble du cycle 268
Mycoses, champignons 270
Ongles cassants 271
Parasites intestinaux, oxyures, colibacillose 271
Peau (tous types) 273
Pertes blanches, leucorrhées 276
Perte de l'odorat 278
Pieds chauds, glacés, fourmillements 279
Piqûres (insectes, serpents) 280
Prostatite 281
Psoriasis 282
Règles douloureuses, aménorrhées (absence de règles) 283
Rhumatismes, arthrose, arthrites, gouttes, rétention d'eau 284
Rhume, refroidissement 286
Rides 288
Saignement de nez 289
Sinusite 290
Stress 290
Tabagisme 292
Taches brunes 293

© Groupe Eyrolles

Tendinite 293
Torticolis 295
Toux grasse, toux sèche, trachéite 296
Transpiration excessive (pieds, aisselles, corps) 297
Ulcère d'estomac, stomatite 298
Vergetures 300
Verrue 301
Yeux gonflés 301
Zona 302

Troisième partie
COMMENT UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Chapitre 1 : La diffusion dans l'atmosphère 306
Les diffuseurs d'arômes 307
Quel type d'appareil utiliser ? *307*
Les avantages *308*
La durée de fonctionnement *308*
Assainissez l'air ambiant ! 310
La diffusion des huiles essentielles dans l'atmosphère 311

Chapitre 2 : Les inhalations 313
Grands principes 313
Mode d'emploi *314*
Durée *314*

Chapitre 3 : Les bains aromatiques 316
L'importance de l'eau 316
Comment préparer un bon bain aromatique ? 318
Précautions de base *318*
Mode d'emploi *318*
Comment bien en profiter ? *319*
Fréquence *319*

Chapitre 4 : Les frictions aromatiques 321
Pourquoi utiliser les huiles essentielles en frictions ? 321
Les grands principes 322
Méthodes de compositions pour friction *322*
Comment faire les frictions ? 324
Les différents types de frictions 326

© Groupe Eyrolles

Les frictions toniques du matin ... *326*
Les frictions décontractantes du soir ... *328*
Les frictions respiratoires ... *329*
Les frictions digestives ... *331*
Les frictions circulatoires ... *333*
Les frictions antidouleur ... *334*
Les frictions aphrodisiaques ... *336*
Les frictions « peau » ... *338*
Les frictions « pieds » ... *340*
Les frictions « cheveux » ... *341*

Chapitre 5 : Les soins de beauté ... 343
Les fumigations ... 343
Gommages et masques aromatiques ... 344
Laits pour le corps ... 346
Lotions aromatiques ... 347
Huiles corporelles, huiles de massage ... 349
Parfums et eaux de toilette ... 351
Mode d'emploi pour créer un parfum réussi ... *352*

Chapitre 6 : Les prises par voie interne ... 354
Une efficacité remarquable… ... 354
Grands principes ... 355
Posologie générale ... *355*
Mode d'emploi ... *355*
Les méthodes d'absorption ... 357
Les boissons aromatiques ... *357*
Les gélules entériques ... *358*
Les solutions alcooliques ... *358*

Chapitre 7 : L'aromathérapie culinaire ... 359
Plats et boissons salés ... 359
La cuisson des plats et les plats cuits ... *360*
Les jus de légumes frais ... *360*
Plats et boissons sucrés ... 362
Flans, entremets, desserts, sorbets ... *362*
Liqueurs ... *362*
Jus de fruits frais ... *363*
Purées de fruits et smoothies ... *363*
Sauces de salades aromatiques ... *365*
Boissons, cocktails et thés aromatiques ... 366

© Groupe Eyrolles

Les boissons aromatiques *366*
Les thés aromatiques : un nouveau concept ! *366*

Chapitre 8 : Les grands soins 367
Les cataplasmes 367
Le cataplasme d'argile *367*
Le cataplasme de chou *369*
Le bain de siège à frictions selon la méthode de L. Kuhne 370
Douches vaginales et lavements intestinaux 371
Mode d'emploi *371*
Précautions *372*
La diète 372
Précautions *373*
La cure de jus de légumes 373
Mode d'emploi *374*
Quels légumes choisir ? *375*
Les purges 375
Magnésie San Pellegrino, sel de Nigari et Chlorumagène *375*
Limonette purgative *376*
Huile de ricin *376*

Chapitre 9 : La cure détox 378
Un peu 379
Beaucoup 380
Programme de la journée *381*
L'aromathérapie naturellement *381*
Alimentation vivante *381*
Passionnément ! 383
Pendant les neuf premières semaines *384*
À la folie ! Après 5 à 9 semaines, les purges 386
Pas du tout 387
Les jus de légumes 389
Les purées de fruits 390
Quelques idées de purées de fruits *390*
Salades vertes 391
Crudités colorées *392*
Assaisonnements *392*
Graines germées *392*
Algues et fruits de mer *393*
Thés aromatiques *393*
Sucres, lait et produits « chimiqués » et de synthèse 394

© Groupe Eyrolles

BOÎTE À OUTILS AROMATIQUES

Tableaux récapitulatifs 396
L'aromathérapie chez la femme enceinte et la jeune maman 412
- Les précautions de base 412
- Utiliser les huiles essentielles en toute sécurité 413
- Utiliser les hydrosols 414
- Avoir une alimentation top forme 415

Soigner son enfant avec les huiles essentielles 417
- Précautions générales 417
- Super précautions 418
- Diffusion aromatique 418
- Boissons aromatiques 419
- Frictions, massages 420

L'aromathérapie animale 421
Les trousses de secours 423
- Sportifs 423
- Voyageurs (trousse tropicale) 424

Glossaire 425
Bibliographie 431
Adresses utiles 435
Index 439

© Groupe Eyrolles